



**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI A.B.D / ODYOLOJİ BİRİMİ**

BİLGİLENDİRME FORMU

BAŞ DÖNMESİNİ AZALTMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

MUTLAKA DOKTORUNUZA BAŞVURUN !!!

1. Ani pozisyon değişikliklerinden kaçının. Örnek olarak yatar durumdan aniden ayağa kalkmayın veya bir taraftan diğerine ani olarak dönmeyin.
2. Aşırı kafa hareketlerinden (özellikle yukarı bakmak) veya hızlı baş hareketlerinden kaçının.
3. Dolaşımı bozacak (nikotin, kafein ve tuz) ürünlerinin kullanımını azaltın.



4. Baş dönmenize neden olan stresden, sinirlilikten uzak durun ve allerjiniz olan maddelere maruz kalmamaya çalışın.



5. Baş dönmeniz olduğunda araba kullanmak , tehlikeli alet kullanmak veya merdiven tırmanmak gibi , zarar verebilecek aktivitelerden uzak durun.



KENDİNİZE İYİ BAKIN.....